

## **Knieschmerzen**

### **Wie kann ich mir erfolgreich selber helfen**

wer mit schmerzenden Knien durchs Leben geht, weiss wie stark dies Einfluss auf die Lebensqualität hat.

In diesem Kurs zeige ich ihnen verschiedene Möglichkeiten wie sie sich selber helfen können Schmerzen zu lindern, die Beweglichkeit zu fördern und somit ihre Knie gesundheitlich unterstützen und stärken können.

### Kursinhalt:

- Anatomie des Kniegelenkes
- Selbstmassage mit und ohne einfachen Hilfsmitteln
- Anlegen eines Kinesio- Tapes
- Unterstützende Wickel – Schmerzlindernd - entzündungshemmend
- Akupressurpunkte
- Kontraindikationen

### Voraussetzungen

Es sind keine Vorkenntnisse nötig

### Mitbringen

2 Badetücher, bequeme Kleidung

### Datum/Zeit

Tages Workshop, siehe Webseite

### Durchführungsort

Soul & Bodybalance

Breitenweg 2, 3604 Thun

